

# DEIN Qi<sup>2</sup>- WOCHENPLAN

LOW CARB ERNÄHRUNG





# DEIN Qi<sup>2</sup> LOW-CARB-WOCHENPLAN

## TAKE-HOME-MESSAGE

- Sport ist neben der passenden Ernährung weiterhin wichtig, egal welches Ziel du mit deinem Low-Carb-Plan verfolgst.
- Verzichte nicht komplett auf Kohlenhydrate, eine gewisse Menge benötigt dein Körper.
- Ergänze vor und nach deinem Workout die passende Sportnahrung, um dich optimal zu unterstützen.

## Qi<sup>2</sup> GETRÄNKE-TIPPS ZUM SELBST MACHEN

- Viele Fertiggetränke sind Zuckerbomben! Mixe dir deshalb deine kohlenhydratarmen oder sogar -freien Drinks ganz einfach selbst!
- Wasser lässt sich wunderbar mit Kräutern und Früchten aufpeppen!
- Leichte, kohlenhydratarme Erfrischungsgetränke, Shakes und Drinks findest du in unserem Online-Shop unter: [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

## UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM WOCHENPLAN

- Wir bieten dir unsere Lieblingsrezepte aus dem Low-Carb-Wochenplan gratis an!
- Egal ob Frühstück, Mittag, Abendbrot oder der Snack zwischendurch – hier kannst du dich ausprobieren.
- Und wo findest du sie? Einfach auf unseren Ernährungsplan Low-Carb gehen und downloaden.



# EINE WOCHE VOLLER GENUSS

<100g Kohlenhydrate/ Tag

|                         | Frühstück  | Snack 1  | Mittag   | Snack 2   | Abendbrot  | Nährwerte                                |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Montag                  | 1 Stück Qi² Protein-Käsekuchen mit Brombeer-Papaya-Salat<br><br>1 Tasse schwarzer Kaffee         | Paprika-Sticks<br><br>1 Glas Qi² MAN ISO-Sports Drink Apfel-Cranberry*               | Buntes Chicken-Curry<br><br>1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Birne-Passionsfrucht*                       | Kleiner Tomaten-Rucola-Salat mit gerösteten Kürbiskernen<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* | Garnelenpfanne mit Avocado, Spinat & Knoblauch<br><br>Qi² Erdbeer-Protein-Eis**<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe & Eis | 1643 kcal<br>71,3g KH<br>134g P<br>77g F |
| Dienstag                | 2 Protein-Pancakes mit Mandarinen**<br><br>1 Glas Schwarztee mit Zitrone & Stevia                | Qi² WOMAN Protein-Drink Vanille*<br><br>Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy-Erdbeere | Hackbällchen Toskana mit Konjaknudeln<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser*                               | Coleslaw mit Joghurt<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze                           | Cremige Pilz-Lauch-Pfanne mit Salbei<br><br>1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Apfel-Kirsch-Holunder*  | 1793 kcal<br>70g KH<br>129g P<br>105g F  |
| Mittwoch (Trainingstag) | 2 Spiegeleier mit rotem Paprikatopping<br><br>Qi² PRO 4-C-Protein Shake Schokolade* (mit Wasser) | Körniger Frischkäse mit 7 Kräutern<br><br>1 Glas Kräutertee                          | Blumenkohlpizza mit Schinken & Artischocke<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze                | Rote-Beete-Salat mit Ziegenkäse & Walnüssen<br><br>Qi² PRO EAA-Drink*                     | Räuchertofu mit asiatischem Gemüse, Edamame & scharfer Ingwer-Sojasauce<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser*                                   | 1904 kcal<br>77g KH<br>162g P<br>94g F   |
| Donnerstag              | 2 Proteinbrote mit Hähnchenbrustfilet & Ei<br><br>1 Tasse Kräutertee                             | Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*  | Zucchininudeln Carbonara mit Parmesan & Speck<br><br>1 Glas Leicht & Spritzig Apfel-Kirsch-Holunder* | Qi² PRO Whey-Protein-Shake Erdbeere*  | Salatschiffchen gefüllt mit Hackfleisch, Tomate & gekräutertem Schafskäse<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser*                                 | 2198 kcal<br>94g KH<br>199g P<br>114g F  |

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



|                               | Frühstück   | Snack 1  | Mittag   | Snack 2  | Abendbrot  | Nährwerte                                |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| <b>Freitag</b>                | Süßes Omelett mit Erdbeeren & Riegeltopping<br>Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Schoko-Erdnuss*<br><br>1 Glas Früchtetee | 1 Hand voll Heidelbeeren<br><br>1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Birne-Passionsfrucht* | Gemüse- Qi²-Beefsnack*-Puffer mit Knoblauchquark<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser*  | Kleiner Joghurt mit Walnüssen<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenmelisse | Putenhackbällchen mit Selleriestampf & Mandelsplintern<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limette & Eis  | 2149 kcal<br>92g KH<br>141g P<br>131g F  |
| <b>Samstag (Trainingstag)</b> | 3 Qi² Protein-Waffeln mit Himbeeren**<br><br>Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*  | PRO Whey-Isolat Shake Orange* (mit Wasser)   | Großer griechischer Bauernsalat<br><br>Gegrilltes Lachsfilet auf Butterkohlrabi mit Zitrone<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* | Qi² Beef-Sticks*<br><br>1 Buttermilch mit pürierten Himbeeren                      | 2 Gebackene Würstchen mit Tomatensalsa & gegrillter Aubergine<br><br>Selbstgemachte Zucchini-chips<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheiben | 1959 kcal<br>75g KH<br>176g P<br>98g F   |
| <b>Sonntag</b>                | Mangold-Omelette mit Speck & bunten Sprossen<br><br>1 Tasse Früchtetee  | Fruchtiger Qi² Fitness-Shake**   | Linsennudeln mit Tomatensauce & Parmesan<br><br>1 Glas Qi² Mineralwasser*  | 1 Stück Qi² Low-Carb Kokoskuchen**<br><br>Qi² WOMAN Protein Drink Vanille*         | Mediterrane Gemüsespieße mit Pesto Verde<br><br>1 Glas Tomatensaft mit Kresse & Meersalz   | 1694 kcal<br>96g KH<br>110g P<br>71,5g F |

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



## UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR DICH

### UNSERE GETRÄNKE

#### PRO BCAA-DRINK



11,35g EAAs  
Ohne Zucker & Fett  
Laktosefrei  
Vegan  
Trinkfertig

#### WOMAN PROTEIN-DRINK



Proteinreich (25g)  
Zuckerarm  
Glutenfrei  
Trinkfertig

#### PRO WHEY PROTEIN ISOLAT-SHAKE



Zuckerarm  
Proteinreich (24g)  
Fettarm  
Glutenfrei

#### ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE



Kalorienarm  
Fettfrei  
Vegan  
Trinkfertig

#### MINERALWASSER



13,6mg Magnesium  
72,1mg Calcium  
17,5mg Natrium

#### MAN ISO-SPORTS DRINK



Vegan  
Fettfrei  
Sojafrei

#### PRO 4-C PROTEIN-SHAKE



Proteinreich (22g)  
Zuckerarm  
Soja- & Glutenfrei

### UNSERE SNACKS

#### PROTEIN- COFFEE



Proteinreich (25g)  
Fettfrei  
Trinkfertig

#### PRO 40% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich  
Zuckerarm  
glutenfrei

#### BEEF-SNACK



Proteinreich (40%)  
Soja-, laktose- &  
Zuckerfrei

#### BEEF-STICKS



Proteinreich (40%)  
Soja-, laktose- &  
Zuckerfrei

#### WOMAN 27% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (9,5g)  
Ballaststoffreich  
Zuckerarm

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)